



IN DE
KLAS

LESSTOF



KERMIS IN
DE KLAS

ANGST

DOCUMENTATIE

Lekker kermiskrijzen

Als er ergens veel gegild wordt, dan is het op de Tilburgse Kermis. Wat is dat toch met al die attracties? Hoe enger ze zijn, hoe leuker we ze vaak vinden. Je kunt bang zijn voor spoken, voor grote hoogtes of voor snelheid, maar toch stap je in het reuzenrad, koop je een kaartje voor het spookhuis en tol je rond in de Break Dance. Hoe raar werken onze hersenen eigenlijk bij angst? In [dit filmpje](#) zie je waarom het zo leuk is om iets eng te vinden.





ANGST



DOCUMENTATIE



Bloedstollend

Als je bang bent gaat je hart sneller kloppen, je bloeddruk gaat omhoog, je spieren spannen zich aan, je gaat zweten, je ademhaling versnelt en je pupillen worden groter. Dat gebeurt allemaal doordat je lichaam adrenaline aanmaakt. Je lichaam maakt dat bijzondere stofje alleen als er iets spannends of engs aan de hand is. Bij sommige kermisattracties giert de adrenaline dus door je lijf. Achteraf geeft dat dan eigenlijk wel een leuk gevoel en daarom wil je graag nog een keer. Je kunt zeggen dat adrenaline verslavend is. Hoe enger het is, hoe leuker we het vaak vinden.

Dit doet adrenaline met je:

- www.schooltv.nl/wat-doet-adrenaline-met-je

Wat gebeurt er als je schrikt?

- www.schooltv.nl/wat-gebeurt-er-als-je-schrikt

Waarom schreeuwen we in de achtbaan?

- www.quest.nl/schreeuwen-in-een-achtbaan

Als het even kan dan zetten we het van angst ook nog eens flink op een gillen. **Aaaaaaaaaaaaaah!** Lekker he? Dat lucht op! Gillen is een fijne uitlaatklep voor alle emoties, het vermindert de spanning in je lijf en het zorgt ervoor dat er extra veel zuurstof in je longen komt. Die angstschreeuw is natuurlijk eigenlijk bedoeld als een hulpkreet of om de 'aanvaller' af te schrikken, maar een kermisattractie houdt je lichaam voor de gek. Het lijkt alsof er gevaar dreigt maar dat is natuurlijk niet zo. Je bent zelf in dat enge apparaat gestapt en na een paar rondjes stap je er gewoon weer uit.





In de prehistorie

De reactie van je lichaam om het hormoon adrenaline aan te maken is ontstaan in de oertijd. Deze reactie wordt ook wel 'vlucht- of vechtreactie' genoemd. Het had een hele belangrijke functie vroeger toen we nog op jacht moesten voor ons eten en er overal gevaar dreigde. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je rustig blijft zitten als er een leeuw op je af komt. Dankzij de adrenaline in ons lijf zetten we het dan op rennen. Dat stofje zorgde er vroeger voor dat we meer kans hadden om te overleven en zorgt er nu voor dat we het op de kermis zo leuk vinden.

Wat is angst eigenlijk? Bekijk het [hier](#).

Er zijn verschillende soorten angst:

Hoogtevrees: Dat woord zegt het al! Als je dit hebt, dan ben je bang voor hoogtes. Met een moeilijk woord noemen ze het ook wel acrofobie.

Claustrofobie: Met deze angst ben je bang om in kleine en afgesloten ruimtes te zijn. Je bent bang om vast te zitten.

Faalangst: Dan ben je bang om een fout te maken.



ANGST



DOCUMENTATIE

Filmpjes:

- www.schooltv.nl/wat-is-er-leuk-aan-angst
- www.schooltv.nl/wat-doet-adrenaline-met-je
- www.schooltv.nl/wat-gebeurt-er-als-je-schrikt
- www.youtube.nl/waar-komt-angst-vandaan

Leuke link:

- www.quest.nl/schreeuwen-in-een-achtbaan
-